

Koolilõuna nädalamenüü 07.10.2024 - 11.10.2024

Grupp

vanus 10-12

esmaspäev, 7.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Sealihaguljašš	150	195	8.73	11.64	14.00	1;2
Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise-värskekapsa-porgandisalat	50	22	0.51	1.11	2.89	
Peet, hapukapsas, kaalikas, roheline uba	50	15	0.68	0.10	3.29	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	5	16	0.10	0.02	3.88	
Pria piimatooted kuni 250	125	70	4.56	3.32	5.66	2
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Banaan ja kurgi snäkid	200	114	1.80	0.40	26.40	
	Kokku :	693	24.62	23.03	99.77	
Seenepada	150	92	3.17	5.80	7.32	1;2

teisipäev, 8.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss	50	80	7.54	3.21	5.42	1;3
Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
Röstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
Kartulipuder	50	69	1.46	2.36	10.64	2
Keedetud kurkuminiis	50	68	1.35	0.57	14.35	
Kõrvitsa ja porru salat karriga	50	24	0.50	1.60	2.40	
Jääsalat, porgand, redis, kaalikas	50	12	0.51	0.12	2.69	
Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Rosinad näksimiseks	30	97	0.63	0.12	23.25	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja valge kapsa snäkid	200	64	1.30	0.56	15.30	
	Kokku :	676	20.27	23.66	99.53	
Kuskuss köögiviljadega	250	348	8.75	14.08	48.43	1

kolmapäev, 9.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kana kintsuliha rosmariini ja tomatiga	50	55	7.76	1.41	2.88	
Koore - sinepikaste	100	117	1.24	10.21	5.20	1;10;2
Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
Keedetud riis	50	65	1.26	0.54	13.65	
Ahjukartulid ürtidega	50	65	1.42	1.37	12.06	
Peedi - küüslaugusalat	50	30	0.80	1.10	4.31	
Valge peakapsas, kaalikas, kurk, mais	50	20	0.72	0.17	4.44	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja kõrvitsa snäkid	200	62	1.20	0.50	15.40	
	Kokku :	667	19.66	24.87	95.44	
Lillkapsa - kikerhernekarri	150	110	2.82	5.12	13.29	

neljapäev, 10.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Kreemine püreesupp kalkunilihaga	280	181	12.17	9.21	13.54	2
Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
Kohupiimamäius marjade ja kaerahelvestega	120	152	6.21	2.61	26.09	1;2
Rosinad näksimiseks	20	65	0.42	0.08	15.50	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	640	26.78	15.01	101.31	
Tomatine oasupp kartulil ja riisiga	280	275	9.09	6.25	49.04	

reede, 11.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Ahjus küpsetatud valge kalafilee	50	43	9.76	0.32	0.26	10;4
Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	30	0.96	0.62	5.26	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
Kaalika - õunasalat	50	19	0.38	0.15	4.57	
Jääsalat, mais, redis, suvikõrvits	50	19	0.82	0.16	3.80	
Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Rosinad näksimiseks	25	81	0.52	0.10	19.38	
Vesi	150	0	0	0	0	
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploom ja porgandi snäkid	200	77	1.70	1.00	17.10	
	Kokku :	676	24.37	22.27	98.40	
Kikerherne-paprikakaste (vegan)	150	132	5.90	2.19	19.63	

Nädala keskmine :	671	23.14	21.77	98.89
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt:

tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisöökla iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.